

Universidad del sureste

Licenciatura en enfermería

**docente: ALBORES ADRIADNE
DANAHE**

**alumna :Angela yahaira garcia
reyes**

materia: psicología y salud

2do.cuatrimestre

**Tapachula , chiapas a 11 de
octubre del 2024**

Estres y Ansiedad

Es común que en la actualidad exista un alto grado de población con problemas de estrés; siendo esta una de las “enfermedades” más frecuentes y por las que todas las personas pasan en uno o en otro momento, afectando el estado anímico, la manera de comportamiento e incluso los hábitos cotidianos, factores que si no son manejados y si no se enfrentan pueden desequilibrar al individuo afectando su vida, su salud física y emocional.

Aunque generalmente se ha entendido mal el concepto de estrés a veces parece tan normal que se produzca esta enfermedad ya que nuestro país y la sociedad en general están acosados de eventos estresores como los altos niveles de pobreza, la inseguridad, la violencia, la inestabilidad laboral, la falta de planificación familiar, la tecnología que nos abrumba; además de otros eventos en los que nos vemos envueltos en el diario vivir tales como, tener que llegar a tiempo al sitio de trabajo, las altas jornadas laborales, los problemas familiares, gastos, visitas inesperadas y diferentes cambios que nos llevan a la desesperación, tal como la contingencia de virus actual.

La ansiedad genera dudas, a la vez que las dudas son causa de ansiedad. Curiosa forma de comenzar. Una persona con ansiedad me cuestiona si es ella o si son los demás. Ella siente la necesidad de que las cosas estén en orden

A veces la ansiedad genera dudas, como esta. “¿Hasta dónde debo hacer una petición de algo que necesito sin que me digan loca?”. El orden es una necesidad, ¿se puede vivir en un caos? Habrá quien lo consiga, pero puedo decir que la ansiedad demanda orden en su vida, “orden alrededor implica orden interior”.

La ansiedad reclama orden, pero también es necesario orden para que no aparezca esa señal de alarma llamada ansiedad.

Es curioso, pero la ansiedad consigue anular tanto a la persona que acaba confundiéndola sin saber cómo es ella realmente. La hace insegura, dubitativa, con complejos, poco válida para conseguir los objetivos que necesita para sentirse bien.

Trabajar en su autoestima, mejorar su autoconcepto, que vuelva a creer en ella se me antojan objetivos fundamentales en la terapia